Açık Bilinç
GELENEKSEL/ALTERNATİF/TAMAMLAYICI TIP Serisi - 2017
TÜRKÇE/İNGİLİZCE NOTLAR EKLENMİŞ KAYNAKÇA

Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre "geleneksel tıp", fiziksel ve ruhsal hastalıklardan korunma, bunlara tanı koyma, iyileştirme veya tedavi etmenin yanında sağlığın iyi sürdürülmesinde de kullanılan, farklı kültürlere özgü teori, inanç ve tecrübelere dayalı -izahı yapılabilen veya yapılamayan- bilgi, beceri ve uygulamaların bütünüdür.
http://www.sdplatform.com/Yazilar/Kose-Yazilari/289/DSO-ve-gelenekten-kuresele-tibbin-alternatif-seruveni.aspx

General Guidelines for Methodologies on Research and Evaluation of Traditional Medicine, World Health Organization, 2000 Geneva
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/66783/1/WHO_EDM_TRM_2000.1.pdf

Legal Status of Traditional Medicine and Complementary/Alternative Medicine: A Worldwide Review, World Health Organization, Geneva, 2001 http://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Jh2943e/

Beijing Declaration: Pekin Beyannamesi geleneksel tıbbın güvenli ve etkili bir şekilde kullanılmasını teşvik etmek ve DSÖ Üye Devletleri ve diğer paydaşları TM / CAM'ı ulusal sağlık sistemlerine entegre etmeyi amaçlar.
http://www.who.int/medicines/areas/traditional/congress/beijing_declaration/en/index.html

TÜRKİYE'DE ve DÜNYADA GELENEKSEL, ALTERNATİF VE TAMAMLAYICI TIBBIN DURUMU

-Sağlık Bakanlığı çatısı altında 2012 yılında **Geleneksel, Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı** kuruluyor. (http://www.getatportal.saglik.gov.tr/)

-Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği ise 27 Ekim 2014 tarihli Resmi Gazete' de yayımlanarak yürürlüğe sokulmuştur. (http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027-3.htm)

Tıpta Uzmanlık Derneklerinin Geleneksel ve Alternatif Tıp Yönetmeliği Taslağı Hakkındaki Görüşlerine ilgili kaynaktan ulaşılabilir. (http://www.belgelik.dr.tr/ToplumHekim/browserecord.php?-action=browse&-recid=2748)

-Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği ile Yönetmelik Taslağı'nın karşılaştırılması. Türkiye Biyoetik Dergisi, 2015 Vol. 2, No. 2, 117-26
http://www.journalagent.com/tjob/pdfs/TJOB-85856-LEGISLATIVE_REVIEW-KARAHANCI.pdf

-28-29 Mayıs 2016 tarihli ''Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp (GATT) Sempozyumu Sempozyumu''nun sonuç bildirgesi, sempozyum programı ve video linkleri
http://www.ttb.org.tr/halk_sagligi/2016/05/30/geleneksel-alternatif-ve-tamamlayici-tip-sempozyumu/
-28-29 Mayıs 2016 tarihli ''Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp (GATT) Sempozyumu Sempozyumu''nun metinleri
http://www.ttb.org.tr/images/stories/haberler/file/gatt_metinleri.pdf

-Geleneksel, Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları, Cavit Işık Yavuz
http://m.bianet.org/bianet/saglik/186994-geleneksel-tamamlayici-ve-alternatif-tip-uygulamalari

-Mollahaliloğlu, S., Uğurlu, F. G., Kalaycı, M. Z., & Öztaş, D. (2015). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarında Yeni Dönem The New Period in Traditional and Complementary Medicine.
http://www.ankaramedicaljournal.com/download/article-file/19855

-'Hedef Kitle Bağlamında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları' yazısında Yasin Bulduklu ''Modern tıbbi uygulamalar ile TAT uygulamalarının birleştirilmesinin daha iyi sonuç vereceğine yönelik vurgunun son dönemde artmış olması, insanların modern tedavi yöntemlerine ilave olarak TAT uygulamalarına yönelmeleri sonucunu doğurmuştur. İki uygulama türünün aynı anda kullanımına veya birbirlerinin yerine kullanımına ilişkin kapsamlı bilimsel çalışmalar yapılmalı, terapi türlerinin birbirleri üzerindeki etkileri hakkındaki bilgiler insanlara verilmelidir.'' Sonucuna varmaktadır.
http://sutad.selcuk.edu.tr/sutad/article/view/742/694

-Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği'nin Hukuki ve Etik Açıdan Değerlendirilmesi A Legal and Ethical Evaluation of the Regulations on Traditional and Complementary Medicine. P Somer, E.E Vatanoğlu-Lutz http://asosindex.com/cache/articles/geleneksel-ve-tamamlayici-tip-uygulamalari-yonetmeligi-nin-hukuki-ve-etik-acidan-degerlendirilmesi-f17316.pdf

-Türkiye ile ilgili çalışma/istatistik: 18 yaş üzeri Aile sağlığı merkezine başvuran 1100 kişi ile yapılan **alternatif tıp yöntemleri ile ilgili görüşlerin ve kullanım durumunun irdelendiği Oral ve ark. 2015 Çalışması (**Türkiye'de Alternatif tıp yöntemlerinin **herhangi birini duyma** oranı: %98,4) Herhangi bir geleneksel veya alternatif tıp yöntemini **kullanmış olanların oranı:** %65,8 olarak saptamıştır. https://www.ejmanager.com/mnstemps/1/1-1439552842.pdf

HEKİMLERİN ETİK BAKIŞI NASIL OLMALI?

-Hekimliğin temel felsefesi olan "önce zarar vermeme ve yararlı olma" ilkesine dayanarak bu yöntemlerin tümünün kullanılmasının ilk koşulu "yarar verdiğinin" kanıtlanmış olmasıdır. Hipokrates'in yazdığı kabul edilen "Corpus Hippocraticum" (MÖ400) adlı yapıtta, batıl inançlar ve büyülü şifa yöntemleri reddedilerek bir bilim dalı olan tıbbın temel ilkeleri öğretilir. Hippocrates and the *Corpus Hippocraticum,* Thomas M. Walshe (DOI: 10.1093/med/9780190218560.003.0002) http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780190218560.001.0001/med-9780190218560-chapter-2

-Türkiye'de meslek ahlakı kurallarını düzenleyen temel metinler olan **Tıbbi Deontoloji Nizamnamesi ve TTB Hekimlik Meslek Etiği Kuralları**; daima hasta yararını önceleme, bilimsel bilgi kullanma, ticari görünüm vermeme, toplumu yanlış yönlendirmeme, kişilerle ve şirketlerle çıkar ilişkisi kurmamak kapsamında genel davranış ilkelerini belirler. (http://www.ttb.org.tr/mevzuat/index.php?option=com_content&id=65&Itemid=31)

-FDA Sağlık Sağlayıcılar için Mayıs 2017'de yayınladığı Hastalarda Ağrı Yönetimi Eğitimi dökümanı II. Kısımda Farmokolojik Olmayan Kas iskelet sistemi ve kronik ağrı tedavilerinin yönetimi için **Bilişsel davranışçı tedavi gibi psikolojik yaklaşımlar** ve de **Akupunktur, Kayropraksi vb gibi Tamamlayıcı Tedaviler**in de yararlı olabileceğini belirtmiş ve multidisipliner yaklaşımda tamamlayıcı olarak kullanılmasını önermiştir. (FDA Education Blueprint for Health Care Providers Involved in the Management or Support of Patients with Pain May 2017 (https://www.fda.gov/downloads/Drugs/NewsEvents/UCM557071.pdf)

-Dünya Tabipleri Birliği Helsinki Bildirgesi İnsanlar Üzerinde Yapılan Tıbbi Araştırmalarla İlgili Etik İlkelerinde 33. maddede **Plasebo Kullanımı** ile ilgili: **''Yeni bir tıbbi girişimin yararları, riskleri, yükleri ve etkililiği bazı durumlar dışında, kanıtlanmış en iyi yöntemle karşılaştırılarak denenmelidir**'' denmektedir. (http://www.ttb.org.tr/images/stories/file/2013/helsinki.pdf)

-Amerikan Tabipler Birliği (AMA) tıbbi etikle ilgili ilkelerinin 3. Bölümünde*;* "Bir hekim, bilimsel temel üzerine kurulmuş bir iyileştirme yöntemi kullanmalıdır ve bu prensibi çiğneyen herhangi bir kimseyle iradi olarak profesyonel işbirliği yapmamalıdır." der. Alternatif tıp yöntemleri kullanan hastada bunu mümkün olduğunca güvenli kılmak önemli. RIDDICK JR, Frank A. The code of medical ethics of the American Medical Association. 2003. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3399321/

HEKİMLERİN YAKLAŞIMI NASIL OLMALI?

-Hastalar TAT kullanmayı kafasına koyduğunda hekimlerin fazla bir kontrolü olabilir mi? Bu soruya Steve Jobs hikayesi üzerinden yanıt vermek istersek hekimlerin bu konudaki etik yaklaşımın kolay olmadığı anlaşılabilir. Dr. David Gorski yüksek iradesiyle bilinen Steve Jobs'ın verdiği bu sıra dışı karardan vazgeçirilmesinin mümkün olmadığını ifade etmiştir. https://sciencebasedmedicine.org/one-more-thing/

Jobs Struggled with Health Problems for Years by Nick Wingfield. **The Wall Street Journal**, August 25, 2011 https://www.wsj.com/articles/SB10001424053111904787404576529210530634904

Jobs Steps Down at Apple, Saying He Can't Meet Duties by David Streitfeld**. The New York Times**, August 24, 2011 http://www.nytimes.com/2011/08/25/technology/jobs-stepping-down-as-chief-of-apple.html

Piercing Together Details of Jobs' Health History by Elizabeth Landau (with quotes from NET specialist Dr. James Yao) **CNN Health**, August 25, 2011 https://www.carcinoid.org/2011/08/26/pancreatic-neuroendocrine-tumors-a-rare-cancer/

Carcinoid Cancer Foundation Thanks Steve Jobs for Bringing About Greater Awareness of Neuroendocrine Cancers http://www.carcinoid.org/2011/01/28/carcinoid-cancer-foundation-thanks-steve-jobs-for-bringing-about-greater-awareness-of-neuroendocrine-cancers/

-Jobs, kanser teşhisi konduktan sonra alternatif terapileri kullanmasıyla yalnız değildir.
Famous alternative medicine deaths http://www.rationalskepticism.org/general-debunking/famous-alternative-medicine-deaths-t26074.html

ABD'da kanser hastalarının değişik kaynaklara göre kanser teşhisi konduktan sonra hastalar kanıta dayalı Tıp beraberinde %7-64 oranda alternatif terapileri de uygulamaktadır. Adams, Mariama, and Andrew Paul Jewell. "The use of complementary and alternative medicine by cancer patients." International Seminars in Surgical Oncology. Vol. 4. No. 1. BioMed Central, 2007. doi: 10.1186/1477-7800-4-10 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1872026/

Kanser hastaları ayrı tutulmaksızın rakamlara baktığımızda ise; Amerikan halkının sadece % 4.4'ü, modern tıbba tamamen sırtını çevirerek tamamen alternatif tıp yöntemlerine başvurmaktadır. Yani insanlar, halen modern tıbbın gerçek bilim olduğunu bilmektedir. Ancak çaresizlik, sıradışı çözümleri de göz önüne almayı meşru kılmaktadır. İster istemez bu denemelerin birkaçı başarılı olunca, alternatif yöntemler de popülerliğini halk arasında korumayı sürdürmektedir. ABD'nin Hastalık Kontrol Merkezi'nin (CDC) yaptığı çok kapsamlı bir araştırma, akupunktura başvuran hastaların % 44' ünün modern tıbbın bir noktadan sonra işlevsiz kalması nedeniyle bu alternatife yöneldiğini, % 56 'sının ise akupunktur ile modern tıbbın bir arada uygulanmasından fayda göreceğini umarak akupunktur uyguladığını göstermektedir.
Akupunktur: İşlevsel Gibi Gözüken İşlevsiz Bir Sahtebilim Dalının Bilimsel Değerlendirmesi, Çağrı Mert Bakırcı
http://evrimagaci.org/article/tr/akupunktur-islevsel-gibi-gozuken-islevsiz-bir-sahtebilim-dalinin-bilimsel-degerlendirmesi

-Çoğu hasta alternatif tedavilerin "doğal" olduğu ve bu nedenle riskten yoksun olduğu fikriyle motive edilir. Bununla birlikte, bu **risksizlik** varsayımı her zaman doğru olmayabilir.

-Ayrıca tüm antioksidanlar potansiyel olarak kemoterapi ve radyoterapinin etkisini azaltabilir. Bitkisel ürünlerin çoğu, karaciğerde kemoterapi ajanlarını metabolize eden enzimleri etkileyerek kemoterapi etkinliğini azaltabilir ya da yan etkisini artırabilir. http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies
http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies

-Alternatif tıp uygulamaları kanser hastalarında ölüm riskini arttırıyor mu? Yazısında gördüğümüz gibi hastaların standart kanser tedavilerini reddedip alternatif tedavilere yöneldiği durumda ölüm riski alternatif tedavi uygulayanlar için 2 buçuk kat daha fazla olabilmekte. https://www.medimagazin.com.tr/hekim/tibbi-gelismeler/tr-alternatif-tip-uygulamalari-kanser-hastalarinda-olum-riskini-arttiriyor-mu-2-19-74594.html
Johnson, Skyler B., et al. "Use of alternative medicine for cancer and its impact on survival." *JNCI: Journal of the National Cancer Institute* 110.1 (2018). (DOI: 10.1093/jnci/djx145) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28922780
https://www.newscientist.com/article/2143825-choosing-alternative-cancer-treatment-doubles-your-risk-of-death/

-Hekimler tamamlayıcı veya alternatif tıbbın etkisi konusunda bölünme içinde olabiliyor. Kendi inanışı ne olursa olsun, hekim sıklıkla alternatif tıp tedavileri kullanan ya da kullanımı hakkında sorular soran hastalarla karşı karşıya kalıyor ve nasıl cevap vereceğine karar vermesi gerekiyor. Hekimin yapıcı ve yaratıcı bir tutum ile hastaya danışmanlık yapması ve hastayı bilgilendirmesi önemli. **Avrupalı Hekimler Daimi Komitesi (CPME) Tamamlayıcı ve Alternatif Uygulamalar Üzerine Tutum Belgesi** (CPME:Comite Permanent des Medecines Europeens) 'nde: ''Yirminci yüzyıldan bugüne modern tıbbın gelişimi, hastaların, yaygın biçimde kabul edilen bilimsel yöntemlerin uygulandığı tıbbi araştırmalarla elde edilen kanıtlara dayalı ve etkili tedavilere erişmelerini sağlamıştır. Buna karşın pek çok hasta sorunlarına çare aramak için geleneksel, alternatif ve tamamlayıcı uygulamalara ve reçetelere başvurabilmektedir. Herhangi bir tıbbi girişim **plasebo etkisi**nden yararlanabilir; **etkili bir ilacın kullanılmadığı ya da etkililiğine dair herhangi bir bilimsel kanıt bulunmayan girişimlerin uygulandığı tamamlayıcı ve alternatif yöntemler de bu etkiden yararlanmakta**dır. Hekimler geleneksel, tamamlayıcı ve alternatif uygulamaları ya da ürünleri kullanan ya da kullanmayı isteyen hastalarla karşılaştıklarında, onları daima en iyi klinik sonuçları sağlayan tedavi seçenekleri ve geleneksel, tamamlayıcı ve alternatif uygulamaların riskleri hakkında aydınlatmalıdır.'' denmektedir. Yine tutum belgesinde ''Tüm yeni tanı ve tedavi yöntemleri etkililik ve güvenirlik açısından bilimsel yöntemler ve Dünya Tabipler Birliği Helsinki Bildirgesi'nde yer verilen etik ilkeleri dikkate alınarak sınanmalıdır.'' Denerek Dünya Tabipler Birliği Helsinki Bildirgesi'e atıf yapılmaktadır. (http://www.belgelik.dr.tr/ToplumHekim/browserecord.php?-action=browse&-recid=2745)

-Dünya Tabipleri Birliği Helsinki Bildirgesi'nde (1964…2013) İnsanlar Üzerinde Yapılan Tıbbi Araştırmalarla İlgili Etik İlkelerinde 33. maddede **Plasebo Kullanımı** ile ilgili: **''Yeni bir tıbbi girişimin yararları, riskleri, yükleri ve etkililiği, (aşağıda belirtilen) bazı durumlar dışında, kanıtlanmış en iyi yöntemle karşılaştırılarak denenmelidir:**
Kanıtlanmış bir girişimin bulunmadığı durumlarda*, plasebo kullanımı ya da hiç girişimde bulunmama kabul edilebilirdir; veya kanıtlanmış en iyi yöntemden daha az etkili bir girişimde bulunmanın ya da plasebo kullanmanın ya da hiç girişimde bulunmamanın*, bir girişimin etkililiği veya güvenliğini saptamak için gerekli olduğuna ilişkin ikna edici ve bilimsel açıdan sağlam yöntemsel gerekçeler bulunduğunda ve kanıtlanmış en iyi yöntemden daha az etkili girişim uygulanacak ya da plasebo verilecek ya da hiç girişimde bulunulmayacak hastaların, kanıtlanmış en iyi girişimin uygulanmamasına bağlı olarak

ek bir ciddi ya da geri-dönüşsüz zarara uğramayacak olmaları halinde.'' der ve **''bu seçeneğin kötüye kullanılmaması için azami dikkat gösterilmelidir''** diye belirtir. http://www.ttb.org.tr/images/stories/file/2013/helsinki.pdf
Burada terapötik anlamda plasebo kullanımına olumlu baktığını anlıyoruz.
Bu yaklaşım hekimler için Etik Açıdan Plasebo ya yaklaşımda çatışmayı beraberinde getirmektedir.

ALTERNATİF TIP İÇİN ETKİNLİK VE GÜVENİLİRLİK ÜZERİNE NE BİLİYORUZ?

-Edzard Ernst 'How much of CAM is based on research evidence? Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine' https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19465405 çalışmasında **'The Desktop Guide to Complementary and Alternative Medicine'** (ISBN-13: 978-0723433835) isimli kendisinin de yazar olduğu kitapta yer alan **685 alternatif tıp** uygulamasının etkinliğini incelemiştir. Uygulamaların sadece **51**'i (%7.4) hakkında bir dereceye kadar güvenilir bilgi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

-Edzard Ernst'ün kaleme aldığı "**Kandır ya da Tedavi Et''** başlıklı kitapta anlatıldığı üzere, hacamatın herhangi bir tıbbi fayda sağladığına dair bugüne kadar ortaya konmuş hiçbir bilimsel araştırma bulunmamaktadır. Singh S, Ernst E. Trick or Treatment? Alternative Medicine on Trial. Transworld-Publishers, 2008, (ISBN: 9780552157629). Kitap ile ilgili Jeremy Swayne değerlendirmesi "Book review: Trick or Treatment? Alternative Medicine on Trial." 'de Alternatif Uygulamalar irdelenmiştir. Br J Gen Pract. 2008 Oct 1; 58(555): 738–739. (doi: 10.3399/bjgp08X342525)
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2553545/

Kanıta Dayalı Tıp Nedir?
http://www.dicle.edu.tr/Contents/c40826de-5507-4d00-898d-136f4b539aa6.pdf
http://tip.baskent.edu.tr/kw/upload/600/dosyalar/cg/sempozyum/ogrsmpzsnm13/13.P8.pdf

Cochrane Nedir?
https://docs.wixstatic.com/ugd/d5f140_d52b07056fed48a2b88132c722392afd.pdf

ALTERNATİF TIP UYGULAMALARI VE PLASEBOYA YAKLAŞIM

PLASEBO

Plasebo Tarihçesi: Bıçak Altında: 28 Ameliyatta Cerrahi Tarihi Arnold van de Laar, Aralık 2016 I S B N : 978-605-9389-22-8

Brody (1982) plasebo etkisini 4 başlık altında toplamıştır: Bir tedavinin özgül etkileri dışında kalan özgül olmayan etkileri/ Biyomedikal açıdan etkisiz bir ilacın ürettiği tedavi edici etki/Bir ilaca yüklenilen ama onun farmakolojik özelikleriyle açıklanamayan tedavi edici veya yan etki/Tüm tedavilerde ortak olan etki.
Brody, H. (1982). The lie that heals: the ethics of giving placebos. *Ann Intern Med*, *97*(1), 112-118.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7046551

Plasebo Yanıtı
-Davranışçı ekonomi alanında çalışan **Dan Ariely**, 2008 çalışması yanıtta **psikolojinin önemini** vurgular.
Commercial features of placebo and therapeutic efficacy. *JAMA.* 2008;299(9):1016-1017. doi:10.1001/jama.299.9.1016
https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/181562 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18319411

-Amerikalı bir anestezi uzmanı olan Henry Beecher çalışmalarında İkinci Dünya Savaşı sırasında morfin stokları tükenince tuzlu su enjeksiyonları vermiş ve hastalarının ağrılarının azaldığını görmüştür. Burada da psikolojik etkinin önemi vurgulanır.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2566394/pdf/11357216.pdf

-2011 yılında The New England Journal of Medicine 39 gönüllü, **albuterol** denen sprey formunda bir astım ilacı, içeriğinde etkin madde olmayan plasebo bir sprey ve sahte akupunktur tedavisi çalışmasında plasebo ve akupunktur uygulanan hastalar akciğer fonksiyonlarında iyileşme olmadığı halde kendilerini daha iyi hissettikleri tanımlarlar.
Wechsler, M. E., Kelley, J. M., Boyd, I. O., Dutile, S., Marigowda, G., Kirsch, I., ... & Kaptchuk, T. J. (2011). Active albuterol or placebo, sham acupuncture, or no intervention in asthma. *New England Journal of Medicine*, *365*(2), 119-126. doi: 10.1056/NEJMoa1103319. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21751905

Galen de terapötik başarıyı belirtilerin %60 oranında organik değil, psikolojik olmasına bağlamaktaydı.
Ayrıca **Paracelsus** bitkilerin şekillerine ve renklerine bakarak tedavi edici etkilerinin belirlenebileceğine inanıyordu.
Ayrıca **yeni çıkan ilaçların plasebo etkisi**, piyasadakilerden daha fazladır.
http://www.acikbilim.com/2014/04/dosyalar/plasebo-iyilesmeye-inanmak.html

-Sosyolog **John Forrester (1997)** plaseboya **"deneye dayalı bilimsel tıbbın savlarının test edilmesine yarayan bir ilaç"** şeklinde sadece sağlık bilimlerine özgü kısıtlı bir anlam yüklememiştir. Forrester **için plasebo etkisi, güç ilişkileriyle de bağlantılı**dır. Ona göre **hekimlik mesleğinin rolü ve hekimin hastasının daha iyi hissetmesini sağlama gücü de plasebo etkisi**nde rol oynamaktadır. Forrester, plasebo etkisi üzerine birçok çalışma yapmış olan **Spiro'ya (1986)** dayanarak yalnızca hekim-hasta ilişkisinin değil, son zamanlarda **yüksek teknolojinin büyüsü**nün de plasebo etkisi içine katılması gerektiğini söylemektedir.

Plasebo Etik İlkelere Aykırı mı?

-*Vozeh* gibi bazı yazarlar plasebo etkisinin yüksek olduğu bilinen ve standart tedavinin çok sayıda yan etki riski taşıdığı durumlarda plasebonun ilk seçenek olabileceğini savunmaktadır. (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12919177)

-Plaseboların **en az iki alanda** kullanımı vardır: Klinik çalışmalarda tarafsızlığı sağlamak için bir **araştırma aracı** olarak ve klinik uygulamada **terapötik amaçlı** olarak. Her iki durumda da "iyilik" (beneficence) ve "özerklik" (autonomy) gibi önemli etik meseleler gündeme gelmektedir.

-Araştırma amacıyla standart tedavi yerine plasebo vermek, ileride diğerlerinin ve toplumun iyiliği için bile olsa etik dışı olabilir. Öte yandan daha iyi tedavi yöntemleri bulmak da hekimin etik olarak görevidir. Ancak Hipokratik düstura ve Helsinki Beyannamesi'ne göre bilinen etkili bir tedavi varken plasebo uygulamak kontrendikedir.

-Plasebo kontrollü çalışmalarda ise hastaların riskini en aza indirmek etik olarak biz hekimlerin görevidir. Plasebo "tedavi vermemek" demek değildir ve aslında gerçek plasebo etkisi ancak tedavi verilmeyen hastalarla plasebo verilenler kıyaslanırsa ortaya konabilecektir. Aktif tedavi gibi plasebonun da istenmeyen etkileri olabilmektedir.

Plasebo için Kaynaklar

- Bausell RB. Snake Oil Science. 2007. New York: Oxford University Press.

- Goldacre B. Bad Science. 2008. New York: Faber and Faber Inc.

- Duke University. (2008, March 5). You Get What You Pay For? Costly Placebo Works Better Than Cheap One. ScienceDaily.

- Benedetti, F. (2014). Drugs and placebos: what's the difference?. EMBO Reports. 15(4), 1469-3178

- Wechsler, M. E., Kelley, J. M., Boyd, I. O., Dutile, S., Marigowda, G., Kirsch, I., et al. (2011). Active Albuterol or Placebo, Sham

- Acupuncture, or No Intervention in Asthma. New England Journal of Medicine, 365(2), 119-126.

- Kaptchuk TJ, Friedlander E, Kelley JM, Sanchez MN, Kokkotou E, et al. Placebos without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome. PLoS ONE 5(12): e15591.

- Brain Science Podcast, Episode 77: Interview with Fabrizio Benedetti, MD, PhD, Author of Placebo Effects: Understanding the Mechanisms in Health and Disease, and The Patient's Brain: The Neuroscience behind the Doctor-Patient Relationship

NOSEBO (Plasebonun kötücül ikizi)

-Plasebonun olumlu etkilerinin aksine, bazen etkisiz madde alımını takiben olumsuz etkiler de gözlenebiliyor.
Hastaya yapılan girişim ne kadar acılı ve ciddi ise, plasebo yanıtının da o kadar kuvvetli olabiliyor.

-Pricier meds mean worse side effects, thanks to 'nocebo' effect, Michael Price Oct. 5, 2017
http://www.sciencemag.org/news/2017/10/pricier-meds-mean-worse-side-effects-thanks-nocebo-effect

KUPA HACAMAT UYGULAMALARI

-Kupa/hacamat yöntemi ile ilgili 1992-2010 arasında yürütüldüğü öne sürülen **135 randomize kontrollü çalışma** üzerinde Cao ve arkadaşlarının yaptığı analizde 135 çalışmadan 1 tanesinin bile **Cochrane kriterlerini karşılamadığı** belirlenmiştir (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22389674).

-Yine 1959-2008 yılları arasında kupa tedavisi ile ilgili 73'ü randomize kontrollü çalışma olan 550 klinik çalışma incelenmiş. Çalışma kaliteleri genel olarak düşük bulunmuş, yine hiçbir çalışmanın Cochrane kriterlerini karşılamadığı belirlenmiştir (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3000376/)

-George Orwell (1903-1950) 1946 yılında yazdığı ‘How the Poor Die’ başlıklı yazısında 1929 yılında Paris’teki bir hastanede hacamat tedavisi ile ilgili gözlemlerinden söz eder (http://www.orwell.ru/library/articles/Poor_Die/english/e_pdie).

-Gerry Greenstone’nun "The history of bloodletting." *BC Medical Journal* 52.1 (2010): 12-14. yazısında George Washington ve II. Charles’ın hacamat uygulamalarına bağlı ölüm hikayeleri okunabilir. (http://www.bcmj.org/premise/history-bloodletting)

-‘’Cupping Therapy’’ haber ve video linki:
http://www.businessinsider.com/cupping-therapy-popular-china-2016-6
https://www.youtube.com/watch?v=7i1E3jhmbe4&app=desktop

AKUPUNKTUR

-Ülkemizde 1991 yılında çıkartılan “Akupunktur Tedavi Yönetmeliği” ile bu modalite için kurallar oluşturulmuştur. https://www.saglik.gov.tr/TR,10454/akupunktur-tedavisi-uygulanan-ozel-saglik-kuruluslari-ile-bu-tedavinin-uygulanmasi-hakkinda-yonetmelik.html Bu yonetmeliğin amacı “ülkemizde akupunktur tedavisinin, diğer tedavi metotlarında olduğu gibi, bilimsel yöntemlerle yapılmasının sağlanması” olarak belirtilmiştir. Daha sonra, 2002 yılında yayımlanan yeni bir yönetmelik ile; bu alanda uygulama yapan özel sağlık kuruluşlarına ilişkin usul ve esaslar duzenlenmiş ve ayrıca "bilimsel kurul” oluşturulmuştur. http://www.ankaraakupunkturdernegi.org/wp-content/uploads/2014/02/akupunktur_yonetmelik.pdf

-Akupunkturun genel olarak güvenilir bir yöntem olduğu bildirilmekle birlikte hastaların yaklaşık %10’unda **yan etkiler** olabilmektedir. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine dergisinde Şubat 2013'te yayınlanan bir derlemede *‘2000 ila 2011 yılları arasında akupunktur ile ilişkili* ***toplamda 25 ülkeden, 308 yan etkiye işaret eden 117 rapor’*** bildirildiği yayınlanmıştır (239 enfeksiyon, 38 organ ve doku yaralanması, 13 pnömatoraks, 9 Merkezi Sinir Sistemi ve 4 Periferik Sinir Sistemi yaralanması, 5 kalp yaralanması, 7 diğer organ/doku yaralanması, 10 adet beklenmedik komplikasyon olgusu). (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3616356/)

-Ayrıca **akupunktur iğnesi olarak kullanılan metaller**, insan sağlığını tehdit edebilecek özellikte olabilmektedir. *British Medical Journal*'da 18 Şubat 2014'te yayınlanan "Akupunktur İğnesi Olarak Kullanılan Metallerin Yüzey Koşullarının ve Diğer Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi" başlıklı makalenin bulgular kısmında şu cümlelere yer verilmektedir: "Taramalı Elektron Mikroskobu ile yapılan görüntülemelerde bazı iğnelerin üzerinde metal öbeklenmeleri ve ufak, hafifçe tutturulmuş malzeme parçaları görülmüştür. Bu iğneler hastalar üzerinde kullanılacak olursa, söz konusu malzemeler insan dokusuna aktarılacaktır ve bu dermatit hastalığına neden olabilecektir." (http://aim.bmj.com/content/32/2/146)

-Akupunkturun geçersiz veya geçersize yakın bir yöntem olduğunu gösteren pek çok randomize çalışma ve Cochrane derleme bulunmaktadır. En dikkat çekici olanlardan biri ‘Lembo, A. J., Conboy, L., Kelley, at al. (2009). A treatment trial of acupuncture in IBS patients. The American journal of gastroenterology, 104(6), 1489-1497 çalışmasıdır. **İrritabl bağırsak sendromu (IBS) semptomlarının hafifletilmesinde gerçek ve sahte akupunkturun etkilerini karşılaştırmayı amaçlayan çalışmada** toplam 230 yetişkin IBS hastasına (% 75 kadın, ortalama yaş: 38.4 yıl) randomize olarak 3 haftalık **gerçek veya sahte akupunktur** (6 seans) **"arttırılmış " veya" sınırlı "hasta-uygulayıcı etkileşimi** değişkenleri ile uygulanmış. Çalışmanın **kontrol grubu ise bekleme listesi**nden oluşturulmuş. Her iki grup ta kontrol gruba göre iyileşmekle birlikte sahte (sham) akupunktur aldığı halde sıcak bir ilişki kurulan grup, gerçek akupunktur alıp ilişki kurulmayan gruba göre daha çok iyileşmiş. Yani iyileştiren ilişki olmuş, akupunktur değil. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19455132

-Bununla birlikte düşük düzey kanıtlara göre, **akupunkturun plasebodan üstün olabileceği uygulama alanları**: **gerilim tipi baş ağrısı, bel ve boyun ağrısı, kas iskelet sistemi ağrısı, cerrahi sonrası ağrı ve osteoartrit** olarak belirlenmiştir. Tamamlayıcı Tıp yöntemi olarak akupunktur önerilebilmektedir. İngiltere Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü (National Institute for Health and Clinical Excellence- NICE) 2009 kılavuzunda bel ağrısı için akupunktur önermekte iken 2016 klavuzunda bu öneriyi geri çekmiştir. https://www.nice.org.uk/guidance/NG59/chapter/Recommendations#non-invasive-treatments-for-low-back-pain-and-sciatica

-Guardian’dan Nicola Davis’in haberinde ise ‘Bel ağrılarında akupunktur uygulamasının artık önerilmediğinden söz edilmektedir. Acupuncture for low back pain no longer recommended for NHS patients, Nicola Davis https://www.theguardian.com/science/2016/mar/24/acupuncture-for-low-back-pain-no-longer-recommended-for-nhs-patients

-Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden, dünyaca ünlü klinik nörolog Dr. Steven Paul Novella, University College London farmakologu **David Colquhoun** ile birlikte yazdığı**, Anesthesia & Analgesia** dergisinde Haziran 2013'te yayınlanan **"Akupunktur Teatral Bir Plasebodan İbarettir"** başlıklı makalesini özetlediği **"Akupunktur İşe Yaramıyor"** yazısında ‘’…onlarca yıldır devam eden araştırmalar ve 3000'den fazla denemeden sonra, akupunktur araştırmacılarının boş hipotezi çürütmekte başarısız olduklarıdır**.** Akupunkturun olası herhangi bir etkisi de öylesine ufaktır ki, bunu klinik olarak önemsiz

görebiliriz. Herkesin anlayacağı dilden söyleyecek olursak, akupunktur işe yaramamaktadır. Hem de hiçbir şeyde!" denmektedir.
http://journals.lww.com/anesthesia-analgesia/Fulltext/2013/06000/Acupuncture_Is_Theatrical_Placebo.25.aspx

-David Colquhoun da 'Eğer bir tıbbi tedavi çok iyi gibi gözüküyor ise muhtemelen hakkında yeterli kanıt olmayan taraflı ifade olabilir.' Demektedir. ''If a medical cure looks too good to be true, it probably is…'' David Colquhoun,2013, The Guardian https://www.theguardian.com/science/2013/jun/02/medical-cure-health-quackery-david-colquhoun

-Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nin "**Bilimi Anlamak**" sitesinin alt başlıklarından birisi, **"Bilim, Akupunkturu Çalışabilir Mi?**" yazısında belirtildiği gibi ''Dikkat edilmesi gereken akupunkturun sadece geçici bir yöntem olmasıdır. Akupunkturun mide bulantısı ve ağrı gibi bazı semptomları azaltma etkisi varsa da, bu semptomların altında yatan ana nedenleri tedavi etmekte yetersizdir.'' Akupunktur semptomatik olarak iyileştirici yanıt oluşturabiliyor gibi gözükse de altta yatan gerçek hastalığı iyileştirememektedir (http://undsci.berkeley.edu).

DİĞER

SÜLÜK TEDAVİSİ (HİRUDOTERAPİ)
-MÖ 15. yy.da Mısır'da kullanıldığına dair lahit resimleri bulunan **sülük tedavisi** (hirudoterapi), *mikrovasküler ve plastik cerrahide replantasyon ve flap cerrahisi sonrası venöz konjesyon tedavisinde* 2004 yılında FDA onayı almıştır. Sülük (Hirudo medicinalis) tükrüğünde bulunan 'hirudin'in antikoagülan özelliği olduğu bilinmektedir. Ayrıca antiinflammatuar ve anestezik maddeler de içerdiği düşünülmektedir. (WHITAKER, Iain S., et al. The efficacy of medicinal leeches in plastic and reconstructive surgery: a systematic review of 277 reported clinical cases. *Microsurgery*, 2012, 32.3: 240-250. (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22407551)

-Son yıllarda *diz osteoartriti tedavisinde* ağrı kontrolü ve fiziksel fonksiyon artışı sağladığını gösteren çalışmalar yayınlanmaktadır. Bu nedenle diz osteoartriti ve lateral epikondilitte araştırmalar yapılmaktadır. A systematic review and meta-analysis of medical leech therapy for osteoarthritis of the knee (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23446069).

BİTKİSEL TEDAVİLER (FİTOTERAPİ)

-6 Ekim 2010 tarihinde çıkan **"Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürünler Yönetmeliği**'' ile Fitoterapötikler (bitkisel tedavi preparatları) için diğer ilaçlara göre daha hızlı ruhsatlandırma söz konusu oldu. Bu yönetmeliğe göre bir bitki, eğer Türkiye ve Avrupa'da 15 yıldır, diğer ülkelerde 30 yıldır tedavide kullanılıyorsa klinik araştırma istenmiyor.
(http://www.ttb.org.tr/mevzuat/?option=com_content&view=article&id=810:gelen)

-Paracelsus (Theophrastus von Hohenheim) (1493-1541 MS), orta çağa ait ilaç karışımlarını ve rasyonel olmayan terkipleri reddederken, reçetelenen bir ilaç içindeki etkin maddenin(lerinin) bilinmesi gereğini ileri sürerek sorgulamaya başlamıştır. Bir şeyin zehir olup olmadığını belirleyen dozudur anlamında "Eğer herhangi bir zehiri tam olarak açıklamak istiyorsanız, ne zehir değildir? Her şey zehirdir, zehir olmayan hiçbir şey yoktur, yalnız doz bir şeyin zehir olup olmadığını belirler" der. Paracelsus And The Substance Of His Teachings, Franz Hartmann http://www.hermetics.org/pdf/alchemy/Franz_Hartmann_-_Paracelsus_and_the_Substance_of_His_Teaching.pdf

N. Vural, Toksikoloji, A.Ü. Eczacılık Fakültesi Yayınları, N0:56, 1984 http://kitaplar.ankara.edu.tr/dosyalar/pdf/295.pdf

RESVERATROL
-Fransız toplumunda, diyetlerinde doymuş yağ içeriğinin yüksek olmasına karşın, diğer batı ülkelere göre koroner arter aterosklerozunun daha düşük oranda gözlenmesi **Fransız Paradoksu** olarak adlandırılmış ve kırmızı şarap içerisinde yer alan ve **Resveratrol** adı verilen flavonoid polifenol'ün bu konuda etkili olduğu düşünülmüştür. Ancak 65 yaş üstü 783 kişide 9 yıl boyunca (268 ölüm % 34.3) yürütülen ünlü prospektif Kohort Chianti/Tuscany çalışmasında tüm nedenlere bağlı mortalite ile **Resveratrol** seviyeleri arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24819981

-Turner çalışmasında (randomize, plasebo kontrollü, çift kör, çok merkezli 52 haftalık faz 2) ise hafif/orta şiddette **Alzheimer hastalığı** olan bireylerde, resveratrol (500mg-2g) ve metabolitlerinin kan-beyin bariyerini geçebildiği belirlendi. Bilişsel fonksiyonlarda düzelme saptanmadığı gibi MRI çalışma bulgularında beyin ağırlığının azaldığı, ventriküllerin genişlediği ancak buna bilişsel fonksiyonun eşlik etmediği bulundu. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26362286

LEATRİLE
-Günümüzde ülkemizde giderek popüler olmaya başlayan kanserin alternatif tedavi yaklaşımları ile tedavisinin bir örneği de **leatrile** dir. Leatrile eksikliğinin kansere neden olduğu, normal hücrelerden daha çok kanser hücrelerini hedef aldığı, kanserin bir metabolik hastalık olduğuna dair bir söylemle satışı yapılmaktadır. Fakat bu görüşleri destekleyecek hiç bir bilimsel veri

bulunmamakta olup bunun yanlış olduğu da gösterilmiştir.
(http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD005476.pub4/epdf)

-Özellikle ağız yoluyla 3 gr **leatrile** ile birlikte yüksek dozda C vitamini kullanan hastalarda şiddetli **siyanid zehirlenmesi** görülmektedir. Badem, kereviz, şeftali ve havuç gibi besinlerde yüksek oranda beta glukozidaz içermekte olup birlikte tüketildiğinde leatrile'den zehirlenme riskini arttırmaktadır. Leatrile ayrıca B12 eksikliği olanlarda ve veganlarda çok risklidir. (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0013493/)

GİNSENG

-Gençlik iksiri olarak tüketilen **ginseng** vücut direncini arttırması nedeniyle enerji içeceklerinde bile bulunmaktadır. Ancak bilişsel etkisi ve demanslara karşı etkisi gösterilememiştir (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0014605/). Ayrıca ginseng bazı kemoterapi ilaçlarının kan düzeyini artırmakta bazılarının ise azaltmaktadır. Bu nedenle kemoterapi sırasında kullanılmaması uygun olur.

VİTAMİNLER

-Bitkisel ürün ve vitaminler tüm dünyada tamamlayıcı ve alternatif tıp alanında oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak bu ürünlerin antioksidan özelliklerinden çok yan etkileri ortaya çıkmaktadır. Örneğin; sigara içen kişilerde A, E vitamini ve beta karoten kullanımında akciğer kanserinden ölüm riskinin daha çok olduğu (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3991754/) bunun yanı sıra yüksek doz multivitamin kullanan erkeklerde prostat kanseri (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17505071), kadınlarda da cilt kanseri gelişmeye yatkınlık olabileceği gözlemlenmiştir.

KALSİYUM

-Aşırı hiperkalsemide ventriküler irritabilite ve VF arrest iyi bilinen bir sonuçtur. Malpraktis alternatif "doğal" tedavilerde de olası: 4-Year-Old Overdoses on 'Natural' Supplements, Ends Up in ER. October 6, 2016
http://dlvr.it/MQ7GlF https://www.livescience.com/56408-supplements-er-natural-therapies-risks.html?utm_source=Twitter&utm_medium=Twitter&utm_campaign=socialtwitterls&cmpid=social_ls_514645

-Hekimler bitkisel ürünleri reçete edebilecek **(10 Eylül 2016)**
https://www.medimagazin.com.tr/hekim/saglik-bak/tr-hekimler-bitkisel-urunleri-recete-edebilecek-2-13-71204.html?utm_content=buffer74b1b&utm_medium=social&utm_source=twitter.com&utm_campaign=buffer

-İLAÇ-BESİN ETKİLEŞİM LİSTESİ

http://istanbultip.istanbul.edu.tr/wp-content/uploads/2014/02/%C4%B0la%C3%A7-Besin-Etkile%C5%9Fim-Listesi.pdf
http://istanbultip.istanbul.edu.tr/wp-content/uploads/attachments/021_ilac.besin.etkilesim.listesi.pdf

-Herb±drug interactions: Review and assessment of report reliability Adriane Fugh-Berman & E. Ernst
https://www.researchgate.net/publication/227757169_Herb-drug_interactions_Review_and_assessment_of_report_reliability

-Updates on the Clinical Evidenced Herb-Warfarin Interactions,Beikang Ge, Zhen Zhang, and Zhong Zuo Evid Based Complement Alternat Med. 2014; 2014: 957362.Published online 2014 Mar 18 doi: 10.1155/2014/957362
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3976951/

-Interactions between herbs and conventional drugs: overview of the clinical data. Izzo AA. Med Princ Pract. 2012;21(5):404-28. doi: 10.1159/000334488. Epub 2012 Jan 11.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22236736/

-Fitoterapi: Bitkilerle Tedaviye Dikkat (!)
http://www.ttb.org.tr/STED/sted0805/titoterapi.pdf

-Yeşil Çay ve İlaç Etkileşimleri Green Tea and Drug Interactions: Review Feyza KELLECİ[a], Hande SİPAHİ[a], Mohammad CHAREHSAZ[a], Ahmet AYDIN[a] Turkiye Klinikleri J Pharm Sci 2013;2(2):85-92
http://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-yesil-cay-ve-ilac-etkilesimleri-68773.html

-İlaç Etkileşimleri ve Hekim Sorumluluğu (greyfurt hikayesi)
http://www.ttb.org.tr/STED/sted0703/ilac.pdf

HOMEOPATİ

-NHS set to ban homeopathy for patients because it is 'not evidence based and any benefits are down to placebo'. Health service currently spends more than £90,000 a year on the natural treatment, Katie Forster **21 July 2017**

http://www.independent.co.uk/news/health/nhs-homeopathy-ban-placebo-not-evidence-based-spending-health-government-latest-prescriptions-a7852566.html

-Regulating Homeopathic Products - A Century of Dilute Interest. Podolsky SH, Kesselheim AS.
N Engl J Med. 2016 Jan 21;374(3):201-3. doi: 10.1056/NEJMp1513393. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26789866

-Randomised placebo-controlled trials of individualised homeopathic treatment: systematic review and meta-analysis. Mathie RT[1], Lloyd SM, Legg LA, Clausen J, Moss S, Davidson JR, Ford I. Syst Rev. 2014 Dec 6;3:142. doi: 10.1186/2046-4053-3-142. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25480654

-Meta-analysis of randomised controlled trials (RCTs) of individualised homeopathy: sensitivity of results to using original authors' 'primary outcome measure'. Mathie RT, Lloyd SM, Legg LA, et al.
https://www.britishhomeopathic.org/wp-content/uploads/2015/01/BHA-16-Jan-2015.pdf

-Risks of homeoopathy. Goldacre B, 2007 Nov 17;370(9600):1672-3.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18022024

-The final verdict on homeopathy: it's a placebo
http://edzardernst.com/2015/03/the-final-verdict-on-homeopathy-its-a-placebo/

-Why I changed my mind about homeopathy
https://www.theguardian.com/science/blog/2012/apr/03/homeopathy-why-i-changed-my-mind

-'Homeopathy is no more effective than placebo for almost every illness,' says health council
http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/homeopathy-is-not-more-effective-than-placebo-for-almost-every-illness-says-health-council-10099645.html

-Homeopathy successfully turns water into a placebo, Shocking analysis finds water is not medicine—and doesn't have a memory. https://arstechnica.com/science/2016/02/homeopathy-successfully-turns-water-into-a-placebo/

-Evidence for the effectiveness of homeopathy
https://rationalwiki.org/wiki/Evidence_for_the_effectiveness_of_homeopathy

-No evidence homeopathy is any better than a placebo, major Australian study says By Terrence McCoy March 11, 2015.
https://www.washingtonpost.com/news/morning-mix/wp/2015/03/11/no-evidence-homeopathy-is-any-better-than-a-placebo-major-australian-study-says/?utm_term=.184746f6b2f6

-How Can Homeopathy Be Both a Useless Placebo and Dangerous at the Same Time? The FDA Claims Homeopathic Remedies Need Regulation which would Effectively Outlaw Them, by **Brian Shilhavy**, **Health Impact News**
http://healthimpactnews.com/2015/how-can-homeopathy-be-both-a-useless-placebo-and-dangerous-at-the-same-time/#sthash.x3esdCiT.dpuf
http://healthimpactnews.com/tag/homeopathy/

-Homeopathy is unscientific and unethical Kevin Smith
http://www.dcscience.net/Smith-response.pdf

-Doctors call for NHS to stop funding homeopathy, By Nick Triggle Health reporter, BBC News
http://www.bbc.com/news/10449430

- "Hail Jeremy Hunt, the new minister for magic",Andy Coughlan, New Scientest, September 2012
https://www.newscientist.com/article/dn22241-hail-jeremy-hunt-the-new-minister-for-magic/#.Us2CT9JDsuc

-NHS Choices: Homeopathy
https://theundisciplined.com/2014/01/29/popularity-and-placebos-the-uks-troubling-acceptance-of-homeopathy/

-Sözde Tıp Uygulamaları 1: Homeopati Şarlatanlığı http://ww1.biliminsesi.org/homeopati-sarlatanligi/

-Homeopati nedir? : Tavşanın suyunun suyu | Yalansavar
https://yalansavar.org/2012/06/12/tavsanin-suyunun-suyu-1-homeopati-nedir/

-Homeopathy - The Skeptic's Dictionary - Skepdic.com http://skepdic.com/homeo.html

- A Shang, K Huwilermuntener, L Nartey, P Juni, S Dorig, J Sterne, D Pewsner, M Egger (2005). Are the clinical effects of

homoeopathy placebo effects? Comparative study of placebo-controlled trials of homoeopathy and allopathy . *The Lancet, 366 (9487), 726-732 DOI*: 10.1016/S0140-6736(05)67177-210.1016/S0140-6736(05)67177-2

- Edzard Ernst; Singh, Simon (2008), *Trick or Treatment: The Undeniable Facts about Alternative Medicine*, New York: W. W. Norton, ISBN 0-393-06661-4

- Ernst, E. (2002), "A systematic review of systematic reviews of homeopathy", *British Journal of Clinical Pharmacology* 54 (6): 577–82,

- "The end of homoeopathy",*The Lancet (2005), 366 (9487): 690,* DOI:10.1016/S0140-6736(05)67149-8

- National Institute of Health. Questions and answers about homeopathy, *National Institute of Health, 2012*

- Jha A "Homeopaths 'endangering lives' by offering malaria remedies", *The Guardian, (14 July 2006)*

- Açık Bilim makalesi, Işıl Arıcan: 19.yy'dan tuhaf tıp uygulamaları

- Yalansavar makalesi, Işıl Arıcan: Tavşanın Suyunun Suyu (Homeopati Nedir?)

- Youtube: Işıl'ın Arsenik içeren homeopatik ilaç deneme video serisi

- Yalansavar makalesi, Bahadır Ürkmez: İlaçlarımın işe yaradığını ispat edemiyorum.

- Nature, Philip Bell: The Memory of Water

- Lynn, V., & Ross, B. (2010). Complementary and alternative medicine: shaping a marketing research agenda. Marketing Intelligence & Planning, 28(3), 349. http://doi.org/10.1108/02634501011041462

- Pratkanis, A. R. (1995). How to Sell a Pseudoscience. The Skeptical Inquirer, 19(4), 19–25

- Barrett S (28 December 2004), "Homeopathy: the ultimate fake", *Quackwatch*,
- *Questions and answers about homeopathy*, National Institute of Health, 2012

- Holmes OW (1842), *Homœopathy, and its kindred delusions; two lectures delivered before the Boston society for the diffusion of useful knowledge*, Boston: William D. Ticknor, OCLC 166600876

- Dunning, Brian. "Homeopathy: Pure Water or Pure Nonsense?" *Skeptoid Podcast.*Skeptoid Media, Inc., 22 Mar 2007. Web. 11 Jun 2012.

KANIT DÜZEYİ OLUŞAN UYGULAMA ÖRNEKLERİ:

Kayropraksi, Osteopati, Manipulasyon: Kronik boyun ağrısı, sırt ağrısı, siyatik, gerilim tipi başağrısı, koksidini, tempromandibular eklem bozuklukları, fibromiyalji ve premenstrüel sendromda etkinliği kesin değildir.
Akut ve kronik bel ağrısında metanaliz sonuçları manipülasyonun sham uygulamaya kıyasla kısa ve uzun dönemde daha üstün olduğuna dair ***orta düzeyde kanıt*** olduğunu belirtmektedir.
Birçok Avrupa ülkesi ve Amerika'da akut bel ağrısı tedavi kılavuzlarında aktivite ve işe dönüşte gecikme varlığında, **manipülasyon** öneriler arasında yer alırken *kronik bel ağrısı*nda da kısa süreli olarak tedaviye eklenebileceği önerilmektedir.
Ciddi yan etkiler nadirdir; servikal uygulamalarda vertebrobaziler arter diseksiyonu ve sonrasında inme görülme riskine ait çelişkili görüşler bulunmaktadır.

Sülük tedavisi (hirudoterapi): MÖ 15. yy.da Mısır'da kullanıldığına dair lahit resimleri bulunan sülük tedavisi (hirudoterapi), ***mikrovasküler ve plastik cerrahide replantasyon ve flap cerrahisi sonrası venöz konjesyon tedavisinde*** **2004 yılında FDA onayı almıştır**. Son yıllarda *diz osteoartriti tedavisinde* ağrı kontrolü ve fiziksel fonksiyon artışı sağladığını gösteren çalışmalar yayınlanmaktadır. Sülük (**Hirudo medicinalis**) tükrüğünde bulunan 'hirudin'in antikoagülan özelliği olduğu bilinmektedir. Ayrıca antiinflammatuar ve anestezik maddeler de içerdiği düşünülmektedir. Bu nedenle diz osteoartriti ve lateral epikondilitte araştırmalar yapılmaktadır. Üç randomize kontrollü çalışma ve 1 kontrollü klinik çalışmanın verilerinin incelendiği **metaanalizde** ağrı ve fonksiyonel bozukluk, eklem sertliğini azaltmada **orta yüksek kanıta** sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Düşük yan etki görülmüştür. Ancak etkinlik ve güvenilirlik konusunda kesin öneriler için daha fazla randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır.

SINIRLI KULLANIMA GİRMİŞ UYGUN BİTKİSEL KAYNAKLI PREPERATLAR (çoğunlukla antiinflamatuvar ve analjezik özellikte)

Kapsaisin, %2.5-8 konsantrasyonda jel formunda topikal uygulama ile ağrının iletiminde rol oynayan P maddesinin deplesyonuna neden olarak ağrıyı azaltır. Kapsaisin, şeytan pençesi, zencefil kökü ve boswellia serratanın özellikle osteoartrite bağlı ağrı tedavisinde klinik kanıtı gösterilmiştir. ***Nöropatik ağrı*** farmakolojik tedavisi 2010 EFNS kılavuzlarında; kapsaisin %8 plaster formu ***postherpetik nevralji***de *kanıt A düzeyinde 2. veya 3. sıra tedavi seçeneği* olarak önerilmektedir. Kapsaisin krem formunun ise postherpetik nevraljide etkinlik düzeyi *kanıt B* olarak belirtilmiştir.

Kannabinoidler, *multiple skleroza bağlı santral nöropatik ağrı* tedavisinde *kanıt A düzeyinde* 2. veya 3. sıra tedavi seçeneği olarak önerilmektedir. ***El osteoartriti*** tedavisinde az sayıda eklemin etkilendiği hafif orta şiddette ağrı varlığında lokal steroidal olmayan ilaç uygulamaları ile birlikte topikal kapsaisin de kanıt 1A düzeyinde EULAR tedavi kılavuzlarında önerilmektedir.

Nutrasötik maddelerden kondroprotektif özellikli **glukozamin ve kondroitin** ile osteoartrit tedavisinde çok sayıda çalışma yapılmıştır ancak sonuçlar kesin değildir. Endüstriyel destekli ve düşük kaliteli çalışmalarda olumlu sonuçlar bildirilmesine karşın yüksek kaliteli çalışmalarda etki düzeylerinin düşük olduğu gösterilmektedir. Kalça ve diz osteoartrit tedavi kılavuzlarında NICE, ACR öneri bulunmamasına karşın EULAR, OARSI kılavuzlarında ve Türkiye'de TRASD kılavuzunda oral glukozamin sülfat (*kalça ve diz*), **glukozaminhidroklorit** (*diz*) ve **kondrotin sülfat** (*diz*) etki büyüklüğü düşük olmasına rağmen önerilmektedir. Türkiye'de yapılan bir çalışmada ***Dejeneratif osteoartrit*** tanılı 219 hastada ALTERNATİF TIPT kullanım oranı %35.6, en sık yöntemlerin bitkisel tedaviler ile oral takviyeler (glukozamin ve kondroitin) olduğu, %43.6'sının yarar gördüğü ve yan etki görülme sıklığının %3.8 olduğu bildirilmektedir.
http://www.ttb.org.tr/images/stories/haberler/file/gatt_metinleri.pdf
http://www.belgelik.dr.tr/ToplumHekim/browserecord.php?-action=browse&-recid=2748
